

Körper und Geist im Einklang

Der Tempel der alten Künste werden Bewegungslehren vermittelt

Im Tempel der alten Künste, dem Schulungszentrum für ostasiatische Bewegungslehren in Rüsselsheim, werden ostasiatische Bewegungslehren geschult. Die Kunst des Kampfes, Quanfa, ist so alt wie die Menschheit. Der Anfang aller Kampfkünste war in Indien (Yoga) und ist dort verwurzelt.

Diese Wissenschaft verbindet und vermittelt folgende Werte: Achtsamkeit, Ehrlichkeit, Respekt, Friedfertigkeit, Loyalität, Liebe und Gewaltlosigkeit.

Die Übungen stärken Herz und Kreislauf und lösen Verspannungen in Geist und Körper. Durch regelmäßiges Üben können die inneren Energien wieder frei fließen. Der Mensch fühlt sich besser und ausgeglichener. Diese Wissenschaft bietet philosophische und meditative Aspekte, Kondition, Körpergefühl, zu sich selbst fin-



Die Bewegungen sind schnell, weich und fließend.

PRIVAT

den, Stressabbau und Entspannung oder einfach ein faszinierendes Erlebnis mit sich selbst.

Den täglichen Herausforderungen kann mit mehr innerer Gelassenheit und Konzentration begegnet werden. Der Übende erlebt mehr Lebensenergie, sorgt für eine gesunde Körperhaltung und harmonische Bewegungen, fokussierte Konzentration, dienliche Koordination und eine schöne innere Betrachtung.

Geeignet ist diese Bewegungslehre deshalb ganz besonders für Menschen, die von Beruf, Freizeit und Familie extrem in Anspruch genommen werden. Sie lernen, Stress zu reduzieren, die Konzentration verbessern und den Körper auf sanfte, effektive Art zu kräftigen und somit ihr Wohlbefinden zu steigern.

Internet: www.der-tempel.com